

Методические рекомендации для инструкторов физической культуры.

Использование авторских подвижных игр в обучении плаванию детей дошкольного возраста.

Игра - необходимая составляющая здорового развития ребенка. Это положительный эмоциональный заряд, который необходим ребёнку каждый день. В дошкольном возрасте закладываются основы всестороннего гармонического развития личности ребенка. Весьма существенное место в жизни дошкольников занимают подвижные игры, которые широко применяются во всех возрастных группах. Для младших дошкольников подвижные игры являются жизненной потребностью. С их помощью решаются самые разнообразные задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные. В дошкольном детстве происходит формирование разных по структуре и характеру основных движений : ходьба, бег, подпрыгивание, перепрыгивание, прыжки, метание, бросание, ловля, плавание, погружение в воду - это является неотъемлемым элементом содержания организованных подвижных игр на занятиях по плаванию, начиная с самого раннего возраста. Увлеченные игрой, дети повторяют одни и те же движения много раз, не теряя к ним интереса. Это является важным условием развития и совершенствования движений. Вместе с тем активная двигательная деятельность детей стимулирует работу самых разнообразных групп мышц, усиливает кровообращение и дыхание, улучшает обмен веществ. Все это ведет к наиболее полноценному физическому развитию и оздоровлению всего организма ребенка. В подвижных играх создаются благоприятные условия для воспитания таких двигательных качеств, как ловкость, быстрота. Этому способствуют действия детей в постоянно меняющихся игровых ситуациях (необходимость увернуться, чтобы не быть пойманным, бежать как можно быстрее, чтобы поймать убегающего, и т. д.), более интересными эти движения становятся в воде. Подвижные игры в воде различаются по содержанию, по характеру двигательных заданий, по способам организации детей, по сложности правил. Игры с элементами соревнования, несложные игры-эстафеты с элементами соревнования, игры на задержку дыхания, на погружение в воду, которые побуждают детей к большой активности, к проявлению различных двигательных и волевых качеств различных двигательных и волевых качеств (быстроты, ловкости, выдержки, самостоятельности), многие игры являются сюжетными. Перед детьми ставятся задачи, которые они выполняют сами того не замечая. Выполнение несложных правил в подвижных играх организует и дисциплинирует детей, приучает действовать согласованно, подчинять свои желания общим правилам, уступать товарищу, помогать друг другу. Подвижные игры способствуют не только повышению двигательной активности детей, но и

способствуют развитию речи детей. Играя, ребенок овладевает новыми, более сложными по координации движениями, требующими определенной четкой техникой, усиленной концентрации внимания, дополнительных волевых усилий. Первичное ознакомление и разучивание их более эффективно происходит в форме упражнений на занятиях, но эти движения успешно усваиваются детьми в подвижных играх, которые целесообразны для закрепления и совершенствования определённых навыков, направленных на изучение различных упражнений.

В работе с детьми я обратила внимание на то, что некоторые ребята, тяжело преодолевают барьер водобоязни, особенно в раннем возрасте, при погружении в воду.

Ребёнок при отработке таких упражнений часто уклоняется от его выполнения.

Поэтому, чтобы эти упражнения выполнялись легко и непринуждённо, я старалась разработать такие игры, которые смогли бы дать ребёнку возможность почувствовать себя ловким, смелым, сильным, т.е. поднять его самооценку.

В игре ребёнок раскрепощается, сам того не замечая, начинает выполнять упражнения, которые совсем недавно отказывался выполнять категорически.

Многие были разработаны игры, которые помогают преодолевать страх перед водным пространством: «Достань клад», «Вьюга», «Снежный человек», «Осьминожка», «Дедушка Мороз». Такие игры помогают неоднократно погружаться в воду, развивают умения двигаться в воде в разных направлениях, ориентироваться в пространстве. («Рыбак», «Найди свою маму», «Морской конёк», «Лёвушка», «Собери свою флотилию», «Рыбалка» и т.д.) Эти игры можно использовать и в тренировочном зале, на сухом плавании. (Муравей, птенчик, сороконожка, волк и зайцы.) Дети с большим азартом включаются в игру, становятся раскрепощёнными, получают множество положительных эмоций. У них проявляется желание взять инициативу в свои руки, он становится активным в выборе различных игр, главное вовремя поддержать инициативу детей в различных видах деятельности, учитывая индивидуальные особенности каждого ребёнка, его состояние здоровья, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья. В своей работе стараюсь приобщить детей к социокультурным нормам общества, направленные на экологическое, нравственное воспитание. Ежемесячно для детей разрабатываю и провожу различные эстафеты, и развлекательные программы. Вся моя работа направлена на охрану и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, стараюсь создать благоприятные условия для развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

Подвижные игры в основном - коллективные, поэтому у детей вырабатываются

элементарные умения ориентироваться в пространстве, согласовывать свои движения с движениями других играющих, находить свое место в колонне, в кругу, не мешая другим, по сигналу быстро убежать или менять место на игровой площадке.

В игре ребенок преодолевает робость, застенчивость, неуверенность в себе. Часто бывает трудно заставить малыша выполнять какое-либо движение на глазах у всех. Подражая действиям своих товарищей, он естественно и непринужденно выполняет самые различные движения, которые не мог выполнить совсем ещё недавно. Подчинение правилам игры воспитывает у детей организованность, внимание, умение управлять своими движениями, способствует проявлению волевых усилий. Дети должны начинать движения все вместе, по указанию воспитателя, если игра сопровождается текстом, должны уметь убежать от водящего только после сигнала или последних слов этого текста. Очень важна роль подвижных игр в увеличении двигательной активности детей в течение дня. Особое значение имеют они для увеличения физиологических нагрузок на организм ребенка. Активные двигательные действия при эмоциональном подъеме способствуют значительному усилению деятельности костно-мышечной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, благодаря чему происходит улучшение обмена веществ в организме и соответствующая тренировка функций различных систем и органов. Влияние подвижных игр на развитие движений детей, а также некоторых волевых проявлений их во многом зависит от того, сколько времени длится игра. Чем дольше и активнее действует ребенок в игре, тем больше он упражняется в том или ином виде движений, чаще вступает в различные взаимоотношения с другими участниками, тем больше ему приходится проявлять ловкость, выдержку, умение подчиняться правилам игры.

Играйте с детьми и ваши дети подарят вам радость, прекрасное настроение, улыбку и смех.

Инструктор по физической культуре: Благодаренко Галина Викторовна.

Авторские подвижные игры по плаванию

Найди свою маму.

Цель: развивать у детей чувство глубокой любви и привязанности к маме; закреплять знания о животных, помочь детям запомнить внешний вид животных, их названия и названия детёнышей.

Описание игры: На одном бортике бассейна находятся игрушки мамы, на противоположной стороне их детёныши. Задача ребёнка на плавательной доске перевезти детёныша к своей маме.

Мама каждая важна.

Мама каждому нужна.

Быстро к мамочке плыви

Свою мамочку найди.

Морской конёк.

Цель: Приучать детей преодолевать сопротивление воды, действовать согласованно в парах.

Описание игры: Дети стоят парами, один ребёнок держит надувной круг, второй держится за круг позади.

Первый ребёнок тянет круг, второй плывёт за первым ребёнком.

Запрягу конька морского

Быстрого да удалого,

Мы помчимся по морям,

Океанам и волнам,

Крепко за него держись,

Только не перевернись.

Рыбак

Цель: Развивать у детей мелкую моторику, точность движения, меткость.

Описание игры: На поверхности воды магнитные рыбки, которые дети должны поймать.

Удочку свою возьму,

И на бережок пойду

Посижу на берегу,

Маме рыбку наловлю,

Принесу ей пескарей,

Сварим мы уху скорей.

Всех друзей я приглашу

И ухую накормлю.

Достань клад.

Цель: Учить детей доставать различные предметы со дна бассейна. Погружаться в воду с головой. Приучать смело открывать глаза в воде, рассматривать предметы под водой.

Совершенствовать умение ориентироваться в воде.

Описание игры: У воспитателя корзиночка с тонущими игрушками (Для малышей использовать предметы плавающие на воде) предметы находятся на дне бассейна, дети достают эти предметы со дна бассейна и складывают их в сундучок или на корабль. (для игры можно использовать блестящие шары –жемчуг, шайбы-монеты.)

1.Клад найти вам не легко

**Мы ныряем глубоко,
Воздух в ротик набирайте,
И поглубже вы ныряйте,
Быстро клад свой доставайте.
И за новеньким ныряйте.**

2. Чтобы клад найти ребятки.

**Мы с водой сыграем в прятки .
Мы на дно ныряем с вами
Ищем (жемчуг) клад и достаём
Клад в корабль свой несём.**

3. Клад найти вам не легко,

**Спрятан клад наш глубоко,
Воздух нужно задержать
И поглубже понырять,
Клад мы можем все достать,
Вам всем клад наш показать.**

Кот и мыши

Задача: Учить детей погружаться в воду с головой. Совершенствовать умение ориентироваться в воде.

Правила игры.

В воде разложить обручи-домики. Ребёнок после произнесения слов должен убежать от кота и спрятаться в свой домик, поднырнув под обруч.

При повторении игры, часть обручей убираются.

**Мышки вышли погулять ,
Ребятишек прогулять
Мама мышки заболтались,
ребятишки разбежались,
Старый кот пошёл гулять: «Мяу, мяу»
Мышки вам не сдобровать : «Мяу, мяу»
К мамочке скорей бегите,
Норку вы свою ищите.**

Волк и зайцы.

Задача: Учить детей свободно передвигаться в воде, смело погружаться в воду с головой.

Развивать у детей координацию движений.

Воспитывать чувство коллективизма.

Учить детей правильному дыханию, при плавании.

Описание игры: Играющие выбирают водящего, используя считалку. Водящий становится на противоположную сторону. Играющие, прячутся в домик(на воде натянута разделительная полоса, обозначающая домик) Произнося слова игры, дети двигаются в сторону водящего, на последние слова, стараются убежать в домик, но чтобы попасть в домик, нужно поднырнуть под разделительную полосу.

Ранним утром на полянку,

Вышли зайцы погулять,

Порезвиться. поскакать,

Вдруг из леса вышел волк,

Он зубами щёлк, да щёлк,

Хочет маленьких поймать,

-Зайцы, нужно убежать.

Лёвушка.

Задача: Помочь освоиться с сопротивлением воды, способствовать развитию умения двигаться в воде в разных направлениях.

Описание игры: Играющие выбирают водящего. У водящего в руках обруч которым он ловит детей, кого Лёвушка поймал, тот ребёнок становится водящим, или выходит временно из игры. Становится возле бортика.

Лёвушка, Лёвушка.

Косматая головушка,

Он по Африке идёт,

Спать зверятам не даёт,

Звери, лев идёт сюда,

Разбегайтесь кто куда.

Осьминожка

Задача: Учить детей доставать различные предметы со дна бассейна. Погружаться в воду с головой. Приучать смело открывать глаза в воде, рассматривать предметы под водой.

Совершенствовать умение ориентироваться в воде.

Описание игры: У воспитателя корзиночка с тонущими игрушками (Для малышей использовать предметы плавающие на воде) После стихотворения, предметы бросают в воду, дети достают предметы со дна бассейна и складывают их в сундучок (для игры можно использовать блестящие шары –жемчуг)

Осьминожка – маленькая крошка,

Щупальцы расставила,

клад со дна доставила

Дедушка Мороз.

Задача: Приучать детей погружаться в воду с головой, не бояться воды.

Описание игры: На воду опускают обручи, которые выполняют роль домиков. Водящий ловит детей, они должны поднырнуть под обруч и занять каждый, свой домик.

Вышел Дедушка Мороз,
Берегите детки нос.
Берегите ручки, ножки,
Убегайте по дорожке.
Быстро в домик забегайте,
Быстро двери закрывайте.

Снежный человек.

Задача: Научить детей не бояться водяных брызг, не отворачиваться от них.

Описание игры: Водящий догоняет детей и старается обрызгать ребёнка при помощи бутылочки с распылителем, дети тоже могут обрызгать снежного человека.

Грозный, снежный человек.
Прошёл много гор и рек,
Вышел с нами поиграть,
Хочет вас скорей догнать.

Вьюга

Задача: Закреплять умения погружаться в воду, держаться на воде, скользить.

Описание игры: Играющие, взявшись за руки образуют круг. В середине круга стоит водящий. Ребята, медленно передвигаясь по кругу, произносят слова, после чего дети отпускают руки и стараются уплыть от водящего к бортикам бассейна, в любом направлении. Водящий догоняет детей.

Вьюга снежная летает,
Снегом всех нас заметает,
Кружат белые снежинки,
Красят белые картинки.
Закружила всех ребят,
Ребята в домиках сидят.

Вьюга

Задача: Приучать детей погружаться в воду с головой, не бояться воды.

Описание игры.

У водящего мигающая волшебная палочка со снежинкой. После произнесения слов, дети стараются убежать от вьюги, она в свою очередь старается коснуться своей волшебной палочкой до ребёнка, если ребёнок не успел нырнуть, то он выбывает из игры.

Вьюга злится, завывает,
Ловит деток в свою сеть
Коль стоишь, то догоняет,
Никого не потеряет,
Заморозит, закружит
Никого не пощадит.
Ты на месте не сиди,

Ручки, ножки береги,
Бегай, прыгай, убегай
Власти вьюге не давай.

Вьюга

Задача: Приучать детей погружаться в воду с головой, не бояться воды.

Описание игры.

У Вьюги сачок из обруча . После произнесения слов, дети стараются убежать от вьюги, она в свою очередь старается поймать ребёнка в сачок, если ребёнок не успел поднырнуть под воду, то вьюга его замораживает и он стоит неподвижно и ждёт пока его не разморозят другие ребята.

**Вьюга, Вьюга, Вьюженька,
Белая подруженька,
Ты на месте не сиди,
Нас попробуй, догони.**

Собери свою флотилию.

Задача: Приучать детей энергично двигаться в воде в разных направлениях. Помочь освоиться с сопротивлением воды.

Описание игры : Игра носит соревновательный характер.

Дети делятся на две команды, на противоположной стороне стоят корабли. Каждая команда должна собрать свой флот, переправить корабли на другой берег. Сколько в мире океанов,

**Водоёмов и морей,
Сколько в море интересных,
Быстроходных кораблей,
Вы ребята не спешите,
Флот военный приведите.(соберите).**

Рыбалка.

Цель : Развивать у детей мелкую моторику, точность движения, меткость.

Описание игры: На поверхности воды плавают магнитные рыбки. Задача ребят. Как можно больше наловить рыбок и сложить в корзину.

1.Чтоб семейку накормить,

Нужно рыбку наловить.

Кто из вас сейчас ребята

Сможет рыбку изловить,

И в корзиночку сложить.

2. Быстро удочку возьмём,

На рыбалку все пойдём,

На рыбалке не зевай,

Рыбку быстро подсекай.

Муравей.

Шел мурашек по дорожке
Собирал мурашек крошки,

(шагают по дорожке)
(наклоны на каждый шаг)

Подошёл он к ручейку,
Переправу не найду.

Ветка с дерева упала: «Бух»
Сразу мостиком вдруг стала: «Ух»
Переправил крошки все,
И отдал своей семье.

(Остановиться ,попрыгать
Как будто всматривается вдаль,)

(повороты вправо, влево,
(Все присели, спрятались)
(встали.)
(берут шарики переносят,
по мостику)
(Все дети берутся за руки,
Как дружная семья).